

## **FELIZ EM MOVIMENTO, UMA NOVA ABORDAGEM**

Laura Dutra Rockembach<sup>1</sup>, Vivian Treichel Giesel<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Feliz, Feliz, RS

O projeto de extensão Feliz em Movimento é um dos projetos mais antigos do IFRS, sendo o projeto de extensão mais antigo do Campus Feliz (IFRS). No intuito de promover o conhecimento sobre diversos assuntos na área da saúde, o projeto leva conhecimento sobre a importância de exercícios físicos e uma alimentação saudável na vida de todos. A metodologia atual do projeto consiste em aulas teóricas semanais, com duração de uma hora, bem como a disponibilização de diversos artigos e vídeo sobre os temas estudados. Para a criação do material utilizado em aula procura-se usar uma linguagem simples e didática para a maior compreensão de todos. O projeto conta com mais de 90 inscritos neste ano. Durante os já transcorridos anos de projeto, as aulas ocorreram sempre de forma presencial. Porém, no início de 2020, quando o projeto foi submetido, não era prevista a pandemia. Por conta disso, todo o processo de ensino teve de ser modificado e adaptado para que pudesse ser repassado de uma maneira simples e fácil, mas de forma remota. Para nossa grande satisfação, com o novo método de ensino, através de encontros síncronos pelo aplicativo Google Meet, foi possível abranger não só as pessoas da região, mas também do Brasil inteiro. Durante esses dois meses e meio de projeto foi possível ver o grande empenho e aprendizado dos alunos através das próprias experiências ao informarem estar colocando em prática aquilo que aprendem. Após esta experiência, tem-se em mente vincular o ensino remoto ao presencial para que a cada ano continuemos a atingir um grupo maior de pessoas, e assim levar a elas um tipo de conhecimento que é pouco disseminado nos dias atuais. Concluímos que o projeto Feliz em Movimento leva para a comunidade externa ao campus, de todo o país, informações que poucos têm em relação a cuidados que devem ter com a sua saúde física e mental para desfrutar de uma vida mais longa e de qualidade, principalmente neste ano tão difícil.

**Palavras-chave:** Projeto. Saúde. Aulas.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.